

DOSSIER SPÉCIAL

10 ASTUCES SIMPLES ET EFFICACES POUR VOUS CONSTITUER UN STOCK DE NOURRITURE

APPRENDRE - PRÉPARER - SURVIVRE

10 ASTUCES SIMPLES ET EFFICACES POUR VOUS CONSTITUER UN STOCK DE NOURRITURE

SOMMAIRE

Dans la société de consommation dans laquelle nous vivons, l'idée de faire un stock de nourriture est souvent perçue comme étrange.

Pourquoi faire des réserves chez soi quand il suffit d'aller au supermarché ?

Notre approvisionnement alimentaire n'a pourtant jamais été aussi précaire.

Les villes sont de plus en plus peuplées… et **la production alimentaire y est tout simplement nulle**.

Toutes les ressources doivent donc venir de l'extérieur, à cause du coût de stockage et par souci de fraîcheur, les villes sont approvisionnées en flux tendu.

La ville de Paris par exemple, ne possède que quelques jours de réserves alimentaires, entre 3 et 7 selon les sources.

En cas de problème dans la logistique d'approvisionnement, les conséquences peuvent être désastreuses.

Pour nos grands-parents, stocker de la nourriture était quelque chose d'indispensable, une chose que tout le monde faisait naturellement. Ils ne s'attendaient pas une rupture de leur normalité, mais simplement… à l'hiver.

Faire un stock de nourriture devrait être quelque chose de naturel, avec un peu de pratique cela deviendra une routine que vous exécuterez sans même y faire attention.

Oubliez les armoires remplies d'aliments lyophilisés qui vous ont coûté une fortune et que vous n'aimez probablement pas.

Ce que je vous propose, c'est tout simplement faire preuve de bon sens.

ASTUCE 1 : CONNAÎTRE SES BESOINS

Afin de savoir ce dont vous avez réellement besoin, je recommande une méthode simple et très efficace :

1) La première semaine, cuisinez vos repas et notez tout ce que vous utilisez.

N'utilisez que des aliments pouvant se conserver au minimum un mois et n'ayant pas besoin d'Être conservés au froid.

N'oubliez pas de noter les condiments que vous utilisez pour assaisonner vos plats comme le sel, le poivre, l'huile, les bouillons ...

2) La deuxième semaine, achetez tout ce que vous avez noté sur votre liste et essayez de ne manger que cela pendant une semaine.

S'il vous manque quelque chose, rajoutez-le à votre liste.

3) La troisième semaine, multipliez par quatre tous les éléments de la liste et achetez-les.

Vous disposez maintenant d'un stock de nourriture adapté à vos besoins pour une durée d'un mois !

Attention, n'oubliez pas que vous devez stocker de la nourriture équilibée afin de vous garder en bonne santé !

ASTUCE 2 : STOCKER CE QUE VOUS AIMEZ



Cette règle simple et pleine de bon sens est malheureusement souvent ignorée.

On nous renvoie régulièrement l'image du survivaliste américain qui a stocké plusieurs années d'aliments lyophilisés dans leurs bunkers. Aliments qu'il n'a sans doute jamais goûtés...

Imaginez-vous bloqué dans un bunker pour une durée indéterminée, et vous vous rendez compte que vous détestez manger ce que vous avez stocké.

Bon courage pour garder le moral !

La nourriture est un vrai réconfort, stockez ce qui vous fera plaisir de manger en cas coup dur.

ASTUCE 3 : NE STOCKER PAS QUE DES ALIMENTS À CUISINER

Il n'est pas toujours possible de faire un feu pour se préparer à manger.

Dans le cadre urbain notamment, c'est quelque chose qui peut vite arriver, il suffit d'une coupure dans le réseau du gaz de ville.

MÊme si vous avez prévu des réchauds de camping, les recharges de gaz ne sont pas infinies.
La majorité des aliments que vous sélectionnez doivent donc pouvoir être mangés sans être cuisinés.

Par exemple :

- Des raviolis en conserves peuvent être mangés sans avoir été cuits, ce n'est pas très bon je vous l'accorde, mais c'est mangeable.
- Du riz par contre nécessite une cuisson, c'est la même chose pour les pâtes

ASTUCE 4 : FAIRE SON STOCK ÉTAPE PAR ÉTAPE



Se constituer un stock alimentaire coûte cher, selon la taille de votre famille cela peut varier de quelques centaines à plusieurs milliers d'euros.

Rares sont ceux qui ont les moyens de tout acheter en une fois.

L'astuce consiste à faire son stock mois après mois en profitant des promotions.

Je vous conseille de vous organiser comme cela :

1) Établissez le montant que vous êtes prêts à mettre tous les mois ;
2) Définissez ce dont vous avez besoin pour constituer votre stock, votre liste de course ;
3) Tous les mois, profitez des promotions des grandes surfaces pour compléter votre liste.

Vous allez ainsi constituer votre stock à votre rythme et **au meilleur prix.**

ASTUCE 5 : NE PAS TROP STOCKER



L'une des erreurs de base consiste à stocker trop de nourriture.

Stocker pour plus d'un an ne sert pas à grande chose.

Il est beaucoup plus intéressant de réfléchir à des systèmes de production de nourriture (agriculture, levage, chasse, pêche...) afin de pouvoir rapidement devenir autonome, ou au moins combler une partie de ses besoins avec de la nourriture fraiche.

N'oubliez pas que quasiment tous les aliments ont une durée limite de consommation (DLC).

Vous allez donc devoir régulièrement manger ce qui va être périmé, ou jeter si vous n'arrivez pas à tout manger.

ASTUCE 6 : LES DLC DATE LIMITE DE CONSOMMATION



Ne faites pas une confiance aveugle aux DLC. Elles sont souvent fixées arbitrairement, le plus souvent pour des raisons commerciales.

Que fait-on quand un produit est périmé ? On le jette et en rachète un !

Par exemple, les yaourts se conservent plus d'un mois après leur DLC, ils sont juste un peu plus acides.

Les aliments secs comme les pâtes, le riz, les lentilles, les biscottes se conservent des années après leur DLC.

Certains produits ne se périment tout simplement pas, comme le miel, l'huile, le sel, le sucre. Il est difficile de savoir si un aliment est encore bon la consommation, il n'y a pas règle absolue.

Fiez-vous à ce que vous voyez, à l'aspect, à l'odeur et au goût. Si vous avez le moindre doute, **jetez-le !**

ASTUCE 7 : LE STOCK DYNAMIQUE



Une fois leur stock réalisé, certaines personnes n'y touchent plus.

Et quand quelques années plus tard, elles en ont besoin elles se rendent compte que certains aliments sont périmés ou qu'ils ont été mal stockés et ne peuvent plus être consommées…

Un stock de nourriture efficace doit être dynamique, vous devez régulièrement vérifier que les aliments sont stockés dans des conditions idéales et que rien n'est périmé.

Le meilleur moyen d'éviter de perdre de la nourriture est de vous servir dans votre stock au quotidien.

Il vous suffit de faire des courses régulièrement pour y remettre ce que vous avez prélevé.

Mettez les aliments les plus anciens devant, et les plus récents derrière. Comme cela, vous n'avez plus besoin de vous préoccuper des DLC, vous n'avez qu'à prendre la première boite qui est devant vous.

Attention la nourriture doit toujours être placée dans un endroit sec et idéalement sur-élevée pour être à l'abri des fuites d'eau et inondations !

ASTUCE 8 : L'EAU, L'ERREUR À NE PAS FAIRE



L'être humain peut survire plus de 15 jours sans nourriture, mais que 48H sans eau !

Il faut compter un minimum de 2 litres d'eau par personne et par jour. Dans le cadre d'une autonomie d'un mois, il faudrait donc stocker 60 litres...

À cause du manque de place, ce n'est malheureusement pas souvent possible, pour une famille de 4 personnes, il faudrait 240 litres soit 160 bouteilles de 1.5L.

Je recommande donc de ne prévoir que 10 jours d'eau potable par personne, ça permet d'être autonome les premiers et jours et de pouvoir trouver un endroit ou se ravitailler ensuite.

Le plus simple est de stocker des bouteilles d'eau de 1.5L ou de 4 litres. Il en existe également de 8 litres, mais elles sont difficilement transportables.

L'idéal est le jerrican de 24 litres. C'est un excellent compromis entre la contenance et la facilité de transport. Si vous avez besoin de marcher pour vous procurer de l'eau, il est beaucoup plus efficace que 16 bouteilles de 1.5L, il prend également moins de place dans le placard.

Vous pouvez les stocker dans votre parking ou votre cave s'ils prennent trop de place chez vous !

Concernant le stockage, il est recommandé de stocker l'eau à l'abri de la lumière et de la chaleur. Les bouteilles d'eau neuves ont généralement une durée de stockage de 2 ans si elles sont conservées dans de bonnes conditions.

Attention cependant au PET (polyéthylène téréphtalate), le plastique avec lequel sont faites les bouteilles d'eau, s'il est exposé à la lumière, il peut dégrader l'eau et lui donner un goût de plastique.

Il est possible de contrer cela avec des bouteilles en verre.

Comme pour la nourriture, pensez à renouveler le stock régulièrement en consommant les bouteilles avec la date de consommation la plus récente en priorité.

ASTUCE 9 : N'OUBLIEZ PAS LES CONDIMENTS



Ne prévoyez pas uniquement les aliments de base, mais aussi de quoi assaisonner vos plats.

Imaginez-vous manger du riz au riz et des pâtes aux pâtes pendant un mois... l'horreur.

Sel, poivre, huile, bouillons, épices et sauces doivent faire partie de votre stock.

Il existe des sauces lyophilisées qui prennent très peu de place et qui sauront rehausser vos plats. Vous éviterez ainsi de tomber dans une routine alimentaire qui peut être préjudiciable à votre moral.

ASTUCE 10 : FAITES-VOUS PLAISIR AVEC DES PETITS EXTRAS



Si vous devez un jour utiliser votre stock de nourriture en « condition réelle », il y a de grandes chances que la situation soit critique et que vous n'ayez pas le moral.

Rien de tel pour évacuer une partie de votre stress que de manger quelque chose que vous aimez.

Par exemple : J'adore les fraises Tagada, j'ai donc une boite d'un kilo dans mon armoire à provisions en cas de coup dur.

Le plus difficile est de ne pas piocher dedans…

Tant pis si ce n'est pas équilibré, le bienfait que cela apporte à votre moral en vaut largement la peine.

Évitez quand même les produits nocifs pour votre santé comme l'alcool.

BONUS 1 : UNE LISTE DE COURSE

Depuis le milieu des années 1800, les mormons se préparent à une période de troubles de grande ampleur.

En prévision, chaque famille doit disposer d'**un stock de nourriture pour au moins un an**.

Voici la liste de ce qu'ils recommandent de stocker pour **un an et deux personnes adultes**.

L'idée n'est évidemment pas de suivre cette liste à la lettre, mais de l'adapter votre situation personnelle.

Si vous souhaitez obtenir les quantités mensuelles pour une personne, **divisez les quantités indiquées par 24**.

Le stock latter-day Saints :

Grains :
- 130 kilos de blé
- 25 kilos de farine
- 25 kilos de farine de maïs
- 22 kilos de flocons d'avoine
- 45 kilos de riz
- 25 kilos de pâtes.

Légumes*:
- 27 kilos d'haricots secs
- 10 kilos de graines de soja
- 4 kilos d'haricots de Lima
- 4 kilos de petits pois
- 4 kilos de lentilles
- 4 kilos de soupe lyophilisée
- 27 kilos de maïs
- 27 kilos de pois
- 27 kilos d'haricots verts
- 27 kilos de carottes
- 35 kilos de pommes de terre
- 4 kilos d'oignons
- 18 kilos de tomates

*Évidemment, il s'agit de légumes en conserve et non pas frais

Gras et huiles :
- 15 litres d'huile végétale
- 15 litres d'huile d'olive
- 4 kilos de matière grasse
- 3 kilos de mayonnaise
- 4 kilos de beurre

Produits laitiers :
- 55 kilos de lait en poudre
- 25 boites de lait concentré non sucré
- 10 kilos d'autres produits laitiers (fromage à pâte dure…)

Sucre :
- 3 kilos de miel
- 36 kilos de sucre
- 3 kilos de sucre de canne
- 1 kilo de mélasse
- 3 kilos de confiture

Essentiel :
- 1 kilo de levure chimique
- 1 kilo de bicarbonate de soude
- 500 grammes de levure
- 5 kilos de sel
- 4 litres de vinaigre

Fruits :
- 35 kilos de compote de pommes
- 27 kilos de bananes chips
- 35 kilos de jus de fruits
- 35 kilos de fruits en conserves

Eau :
- 1200 litres d'eau
- Un système de filtration efficace et durable

LE MONDE DANS LEQUEL NOUS VIVONS EST DE PLUS EN PLUS FRAGILE

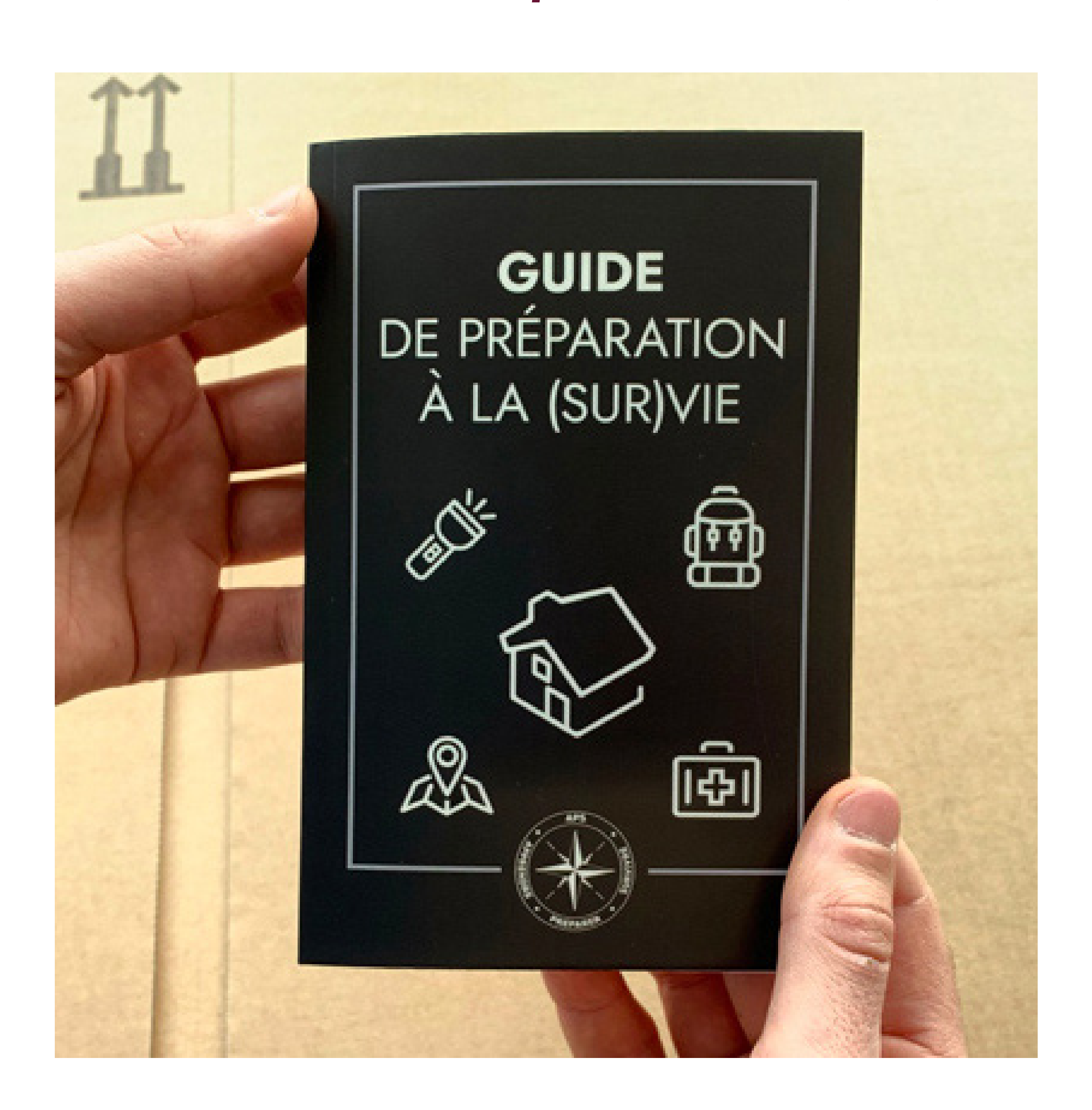
C'est un château de cartes qui peut s'effondrer à tout moment.

Les derniers événements n'ont fait que le confirmer...

La tension n'a jamais été aussi forte.

C'est pour vous permettre de résister aux futures crises que j'ai écrit

Le *Guide de Préparation à la (Sur)vie*



Le Guide aborde tous les aspects de l'autonomie et de la survie !

La gestion des ressources vitales, eau potable, stockage alimentaire, gestion des finances, production d'énergie...

L'équipement : sac d'évacuation d'urgence, kit de premiers secours, trauma kit, outils de base, lumière, préparation du véhicule...

La formation : survie en milieu naturel ou urbain, secourisme, techniques d'autonomie...

La sécurité personnelle et celle du domicile : des agressions aux départs de feux.

La planification : en cas d'urgence mais aussi au quotidien !

...

Plus de 1 200 personnes l'ont déjà commandé.

Si vous attendez que la crise soit là pour vous préparer, il sera trop tard.

Protégez-vous.

Protégez vos proches.

RECEVOIR LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA (SUR)VIE





Apprendre Préparer Survivre - Dossier spécial
10 ASTUCES SIMPLES ET EFFICACES POUR VOUS CONSTITUER UN STOCK DE NOURRITURE

Directeur de la publication : Antoine Ledu
Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Antoine Ledu

Crédits photos : Shutterstock

Société éditrice : APS Formations